

A close-up photograph of a stone surface featuring a prominent spiral carving. The spiral is composed of several concentric, slightly irregular rings, creating a sense of depth and movement. The stone has a rough, textured appearance with various shades of grey and brown. The lighting is soft, highlighting the ridges and valleys of the spiral.

# ME CONNECTER À LA SOURCE EN MOI

**PROCESSUS DE RESSOURCEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL**

**PAR ROSAMARIA RICART**

**@RICARTROSAMARIA**



# POURQUOI JE ME SUIS INTÉRESSÉE AU SUJET ?

## PROCESSUS DE RESSOURCEMENT

### RESSOURCEMENT

Un espace pour **prendre soin de soi** du point de vue personnel et professionnel est toujours en demande.

Le contexte actuel COVID19, créé **des changements** au niveau de l'espace physique, des rôles que nous jouons et des dynamiques relationnelles, et que nous les expérimentons positivement ou non en fonction de chaque personne.

Ces changements **rehaussent** un "désaccord interne" déjà existant en nous et qui peut se traduire, selon la personne, par: anxiété, dépendance, impulsivité, indiscipline, inhibition, rejet, paresse.... Ces changements nous confrontent à la "peur de mourir".





# POURQUOI JE ME SUIS INTÉRESSÉE AU SUJET ?

## PROCESSUS DE RESSOURCEMENT

### PROCESSUS

Mon parcours personnel et professionnel,  
expériences et connaissances me ramènent  
au même point, qui est:

Qu'est-ce qui se passe dans **MON CORPS\*** ?

Quelle est **MON EXPÉRIENCE CORPORELLE?**

Quel est **MON SENTI?**

Quel est **MON ÉTAT DE CONSCIENCE**

NE ME CROYEZ PAS ET FAITES VOS  
PROPRES EXPÉRIENCES !!!





# EXERCICE INDIVIDUEL

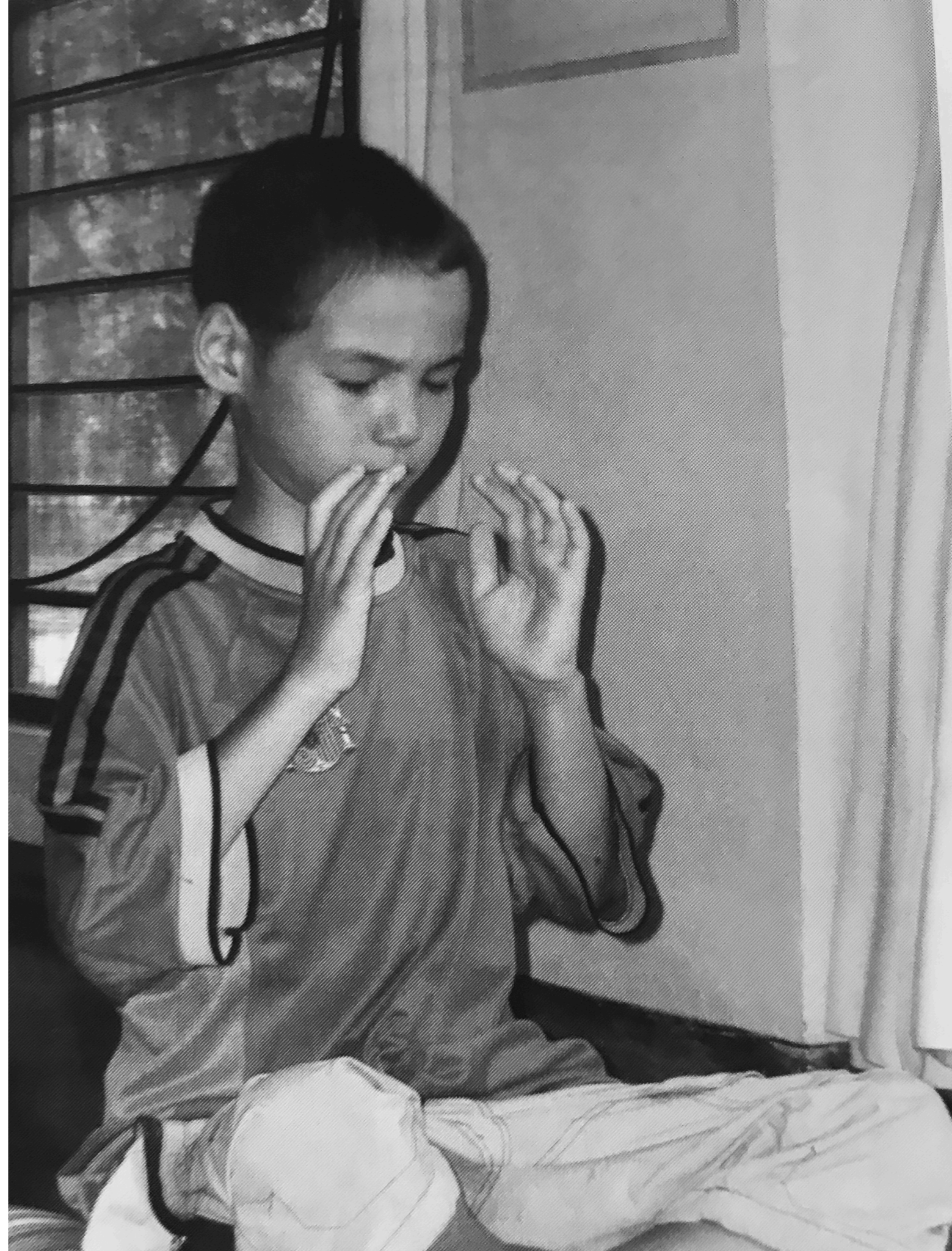
## DE CONCENTRATION

PROCESSUS DE RESSOURCEMENT  
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

PAR ROSAMARIA RICART

[@RICARTROSAMARIA](#)

**Description de l'exercice individuel  
de concentration et de connexion  
aux sensations corporelles.**





# QUEL EST LE BUT DE PRENDRE SOIN DE SOI ?

**S'APPRIVOISER  
S'AIMER  
S'EPANOUIR  
S'ÉVEILLER**

**...“SANTÉ”**

DEFI DES MOTS en être conscient

Faire MES propres expériences

Connaître MON CORPS\*

M'AMUSER au long du processus de  
ressourcement: “ME CONNECTER À LA  
SOURCE EN MOI”





# **PROCESSUS DE RESSOURCEMENT**

**PROCESSUS N'EST PAS LINÉAIRE**

**CONNAISSANCE DE SON CORPS\* PAR  
LE VÉCU CORPOREL**

**VOLONTÉ DE PRATIQUER**

**ATTITUDE INTÉRIEURE - MON  
EXTÉRIEUR REFLÈTE MON INTÉRIEUR  
(MIROIR, PANNEAUX INDICATEURS,...)**

**DES OUTILS VS EXPÉRIENCES**









# PROCESSUS

**EXPÉRIENCE SENTIE ET OBSERVÉE**  
**JE SENS**  
**JE M'OBSERVE**

MES 4 C:

**Continuité** dans le temps

**Concentration** - Focus - Présence

**Clarté** - Nettoyer, Éliminer, Ordonner, Faire de l'espace, Laisser aller,...

**Calme** - Développer sa capacité à entrer en contact avec des parties profondes et insoupçonnées de son être (ONDES ALPHA)

PROCESSUS:

**Fluidité** (ma capacité de m'ouvrir à ce qui se présente, LE SENTIR ET L'OBSERVER).

- VERSUS -

**Résistance** (expérience non intégrée qui devient une "bulle" d'expérience **non sentie, non vue** et qui se somme à mon histoire "trauma" individuelle, laquelle nourrie **ma fabrique** à pensées et émotions).









# CORPS MENTAL ESPRIT

“L'ÉNERGIE EST ÉTERNELLE, ELLE SE  
MANIFESTE PAR LES SYSTÈMES”.

PERSONNE NE VOIT L'ÉNERGIE ET POURTANT  
ELLE EXISTE.

DANS LA NATURE ET DANS L'UNIVERS TOUT SE  
TRANSFORME.

**CORPS\*** = comprend l'ensemble de ma vie  
énergétique-physique, organique-biologique,  
psychique-mental et spirituelle. IL EST OÙ A LIEU  
L'ESSENTIEL DU TRAVAIL DE TRANSFORMATION.

**Vitalité** - Pour pouvoir VIVRE pleinement j'ai  
besoin de ME connaître, M'écouter, M'observer,  
sentir à travers MON corps\*  
= RESSOURCER MON CORPS\*

Je suis l'“ACTRICE” ou l'“ACTEUR” de la vie qui  
passe À TRAVERS MON CORPS\*... et je **joue** des  
ROLES et différents “films”: des drames, des  
comédies, des histoires d'amour, des films  
d'horreur,... **CLÉ** = JOUER SANS M'OUBLIER









# ABC CORPS\*

## BALANCE IN & OUT CONSCIENT

Mon corps\* cherche toujours à maintenir un **équilibre dynamique** à tous les niveaux **interdépendants**: physique, biochimique, énergétique, mental, émotionnel, etc...

**CLÉ** = ENTRÉE CONSCIENTE ET SORTIE CONSCIENTE.

Le **“moi habillé”** = éduqué, acquis, habillé avec l’héritage culturel, et conditionné, représente “presque TOUT de MOI”, ma tête qui dirige mon tronc. Le **“moi spontané”** = simplement et strictement naturel, représente ma tête coordonnée avec l’ensemble de mon corps (vertèbres et bassin = TVB pour tête-vertèbres-bassin). Du Seitai, par Noguchi et Katsumi Mamine Miwa (1944-2020), la TVP = structure rectrice de la vie des organismes vertébrés.

Le **niveau** de VITALITÉ = ME GUIDE; et mon allié est la RESPIRATION **consciente** PROFONDE ET TRANQUILLE (Prana).



QUI SUIS-JE ?



# ABC CORPS\*

## VOLONTÉ DE PRATIQUER

### PRATIQUER - FAIRE SA PROPRE EXPÉRIENCE

Le **TRAVAIL CORPOREL** (mouvement, danse, expression, cuisiner, marcher, etc...) est la nature du physique et LE FAIRE avec conscience, présence, sentie, espace (frontières à ressentir), ambiance qui m'aide à m'enraciner, et ENSUITE me relier aux autres objets ou personnes à travers une action de balancement constant entre: observer et sentir ("les vagues de la mer), améliore ma perception: CLARTÉ et mes relations avec mon entourage.

Le **REPOS** est FAIRE tout avec **aisance**. Contrairement à l'idée que l'on peut se faire, L'IMMOBILITÉ est super-dynamique et intense, et elle est la nature de la source en nous. L'activité est alimenté par l'immobilité (ex.: le sommeil).

FAITES VOTRE PROPRE EXPÉRIENCE !!!



VOTRE PROPRE EXPÉRIENCE







# MARÉES CORPORELLES

## MOUVEMENTS CYCLIQUES DE LA VIE À TRAVERS LE CORPS\*

MOUVEMENTS CYCLIQUES OU **MARÉES**  
“**CORPORELLES**” - état de tension ou relaxe au  
niveau physique et psychique; cycle d'environ 2  
semaines et 2 semaines (4 à 5 semaines).

MARÉE CORPORELLE HAUTE - **TENSION** -  
L'activité cérébrale est positive, raisonner,  
décider, projeter et agir est facile.

MARÉE CORPORELLE BASSE - **RELAXE** -  
Les souvenirs du passé surgissent les uns après  
les autres, et la tête ne s'occupe que des affaires  
du passé.

TRAVAIL D'INTROSPECTION PERSONNEL:  
Connais-toi toi même et découvre tes cycles ou  
marées corporelles et ton CD = discours mental  
et actions répétitives connexes.

TRAVAIL DE TRANSFORMATION À LIEU À  
TRAVERS LE CORPS\*. **LE CORPS\* AU SERVICE  
DE L'ÉVOLUTION.**





# MARÉES CORPORELLES

## MOUVEMENTS CYCLIQUES DE LA VIE À TRAVERS LE CORPS\*

### GESTION DE NOTRE QUOTIDIEN:

**ACTIVITÉ** - ACTION - TRAVAIL EXTÉRIEUR -  
contrôle versus action consciente, laquelle est  
possible lorsque la respiration et le mouvement  
sont en harmonie et l'action devient ainsi  
naturelle et fluide.

\*\*À RÉFLÉCHIR: Être moderne est être en  
détresse.

**REPOS** - NON-ACTION - TRAVAIL INTÉRIEUR -  
lâcher prise (sommeil, silence, méditation, etc).

\*\*À RÉFLÉCHIR: Dormir est seulement une des  
formes de repos. Si je vis bien, je dors bien.  
Améliorer la qualité de votre vie et toutes ses  
aspects seront améliorés.

### TRAVAIL D'INTROSPECTION PERSONNEL:

Connais-toi toi même et découvre tes cycles ou  
marées corporelles et ton CD = discours mental  
et actions répétitives connexes.

**LE CORPS\* AU SERVICE DE L'ÉVOLUTION.**





# LE CORPS\* LE SOI L'ÂME

## COMMENT ME CONNECTER À MA SOURCE - "CORPS INTÉRIEUR"?

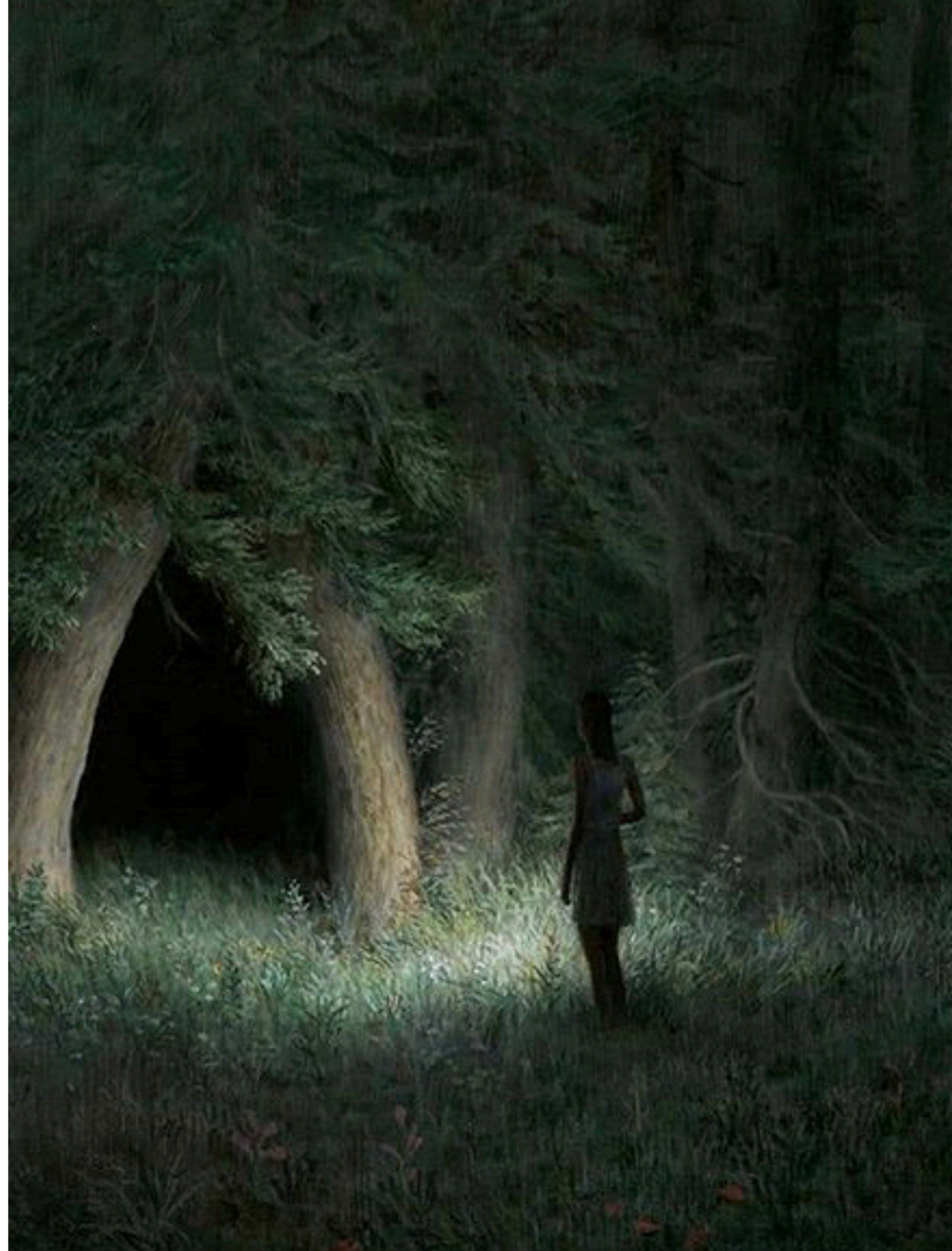
Le fondement de la "spiritualité" est d'apprendre à vivre ici et maintenant, À RESENTIR MON CORPS INTÉRIEUR.

APPRENDRE À ME SERVIR DE CET MERVEILLEUX OUTIL, QUI EST MON CORPS\*. MON vécu de la réalité est en fonction de MON état de conscience.

JE PEUX FAIRE L'EXPÉRIENCE DE MON "CORPS\* INTÉRIEUR" MAIS PAS EN FAIRE LA CONNAISSANCE.

POUR EN FAIRE L'EXPÉRIENCE JE DOIS ME "DISSOUDRE" EN "LUI", ET JE DISPOSE DE MÉTHODES PRATIQUES DE "DISSOLUTION" COMME LA **MÉDITATION**.

Image: "Night Grove" huile by @aronwiesenfeld









# RESSOURCEMENT

## ATTITUDE INTÉRIEURE

**ATTITUDE** - JE ME CRÉE UNE AMBIANCE INTÉRIEURE ET EXTÉRIEURE (**interconnectés**)

Musique

Images

Memos - Post It - MESSAGES

Rituels

**Ressentir** ce qui est là pour moi maintenant

M'observer (Journal = écrire, dessiner,...).

DÉCOUVRIR mes marées corporelles et mon discours mental (CD), pour **éventuellement** m'en DÉTACHER.

**Observer** ma FLEXIBILITÉ devant les événements: FLUIDITÉ VERSUS RÉSISTANCE

JE SUIS **HONNÊTE** AVEC MOI-MÊME





# OUTILS EXPÉRIENCES

## PERSONNELS

### MON CORPS

La **pratique**: chaque geste compte, ressentir et observer

Developper un deuxième nature ou **deuxième corps** par la méditation et le développement de mon mental\* comme un sixième sens. Le mental\* c'est le seul organe des sens, les autres (vue, ouïe, odorat, goût et le toucher) sont ses instruments secondaires.

Le mental\* lui-même est l'instrument spécifique du pouvoir de sentir, existant derrière et par-delà le mental dont il se sert. Ce pouvoir est une activité directe et originelle de la conscience. CLÉ = développer l'**ATTENTION** car le champ de conscience est déjà là...

L'**espace** de ressourcement chaque jour: respiration, mouvement, visualisation, *scanning*, exploration des émotions, etc...

L'**ambiance** intérieure et extérieure, laquelle est le reflet de l'intérieur

\*Sri Aurobindo





# OUTILS EXPÉRIENCES

## PROFESSIONNEL

QUELLE EST TA PROFESSION ou TON O TES RÔLES ?

ARTS, ÉDUCATION, RELATION D'AIDE,  
INTERVENTION SOCIAL...FAMILLE, AIDANT  
NATUREL... UN, PLUSIEURS...

L'ART de prendre soin de SOI en lien avec les  
autres DEMANDE **rythme** et **aisance**

La préparation **AVANT** - mon corps, mon attitude,  
l'espace de rencontre ou contenant, le contenu...  
JE FAIS CE QUI EST À FAIRE POUR M'Y PRÉPARER.  
CONCENTRATION - CLARTÉ - CALME - COOL  
(PLAISIR)

**PENDANT** - J'écoute, J'observe, J'aide, Je conduis  
vers, Je guide, Je valide, Je suis présente, Je  
respire avec l'autre, Je vois l'autre, Je suis un  
miroir... ET PEUT ÊTRE JE VAIS **RENCONTRER**  
L'AUTRE.

**APRÈS** - journal, transition, repos pour INTÉGRER,  
NOURRIR l'aisance et le rythme.





# VIVRE

## AVEC COEUR

...c'est faire ce que j'ai à faire en étant **pleinement** là.

...c'est **jouer** avec les formes en moi et à l'extérieur de moi.

...c'est être **l'actrice et l'acteur** de notre vie en vivant le présent intensément VIVANT.

...c'est laisser la VIE prendre forme **à travers moi**.

...c'est être conscient que rire et pleurer sont **des couleurs ou phénomènes du coeur**; et lorsqu'on sait cela, on peut se rendre disponible pour vivre les émotions (joie, colère, tristesse et bonne humeur), et en profiter.

...c'est **répondre aux tensions** (détails, panneaux indicateurs, événements) qui sont en nous et retrouver le calme intérieur.

...c'est **cesser de résister**, d'être en conflit avec le monde extérieur.

(Sources d'enseignement = **PANNEAUX INDICATEURS**: Bioanalogie, J-P Brébion; Sadhguru; E. Tollé; H.Noguchi; T. Huebl, Sri Aurobindo, Martha Graham)





# ME CONNECTER À MA SOURCE

## RESPIRER ET DANSER

**Danser**, c'est comme parler en silence, dire plein de choses sans dire un mot, m'interroger, aller au plus profond de moi, un minimum d'explications et un maximum de sensations...

“**Danser sa vie**, ne serait-ce pas d'abord prendre conscience que non seulement la vie, mais l'univers est une danse, et se sentir pénétré et fécondé par ce flot du mouvement, du rythme et du tout ?” ~ Roger Garaudy

«Hamsa», **le son ancien de la respiration** (tradition hindoue) et un mantra pour le coeur.

Lorsqu'on le répète pendant la méditation longtemps en cadence avec la respiration, le son “HAMMM” pour l'inspiration et le son “SAAA” pour l'expiration, on dit dans la tradition Hindoue que ses vibrations ont le pouvoir de nous connecter avec notre coeur et nous révéler **le secret de la VIE**, caché entre l'expiration et l'inspiration.





# EXERCICE INDIVIDUEL

ARRÊT SUR IMAGES OU «TIME OUT» :

“TROUVER SON RYTHME INTÉRIEUR”

PROCESSUS DE RESSOURCEMENT  
PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

PAR ROSAMARIA RICART

[@RICARTROSAMARIA](#)

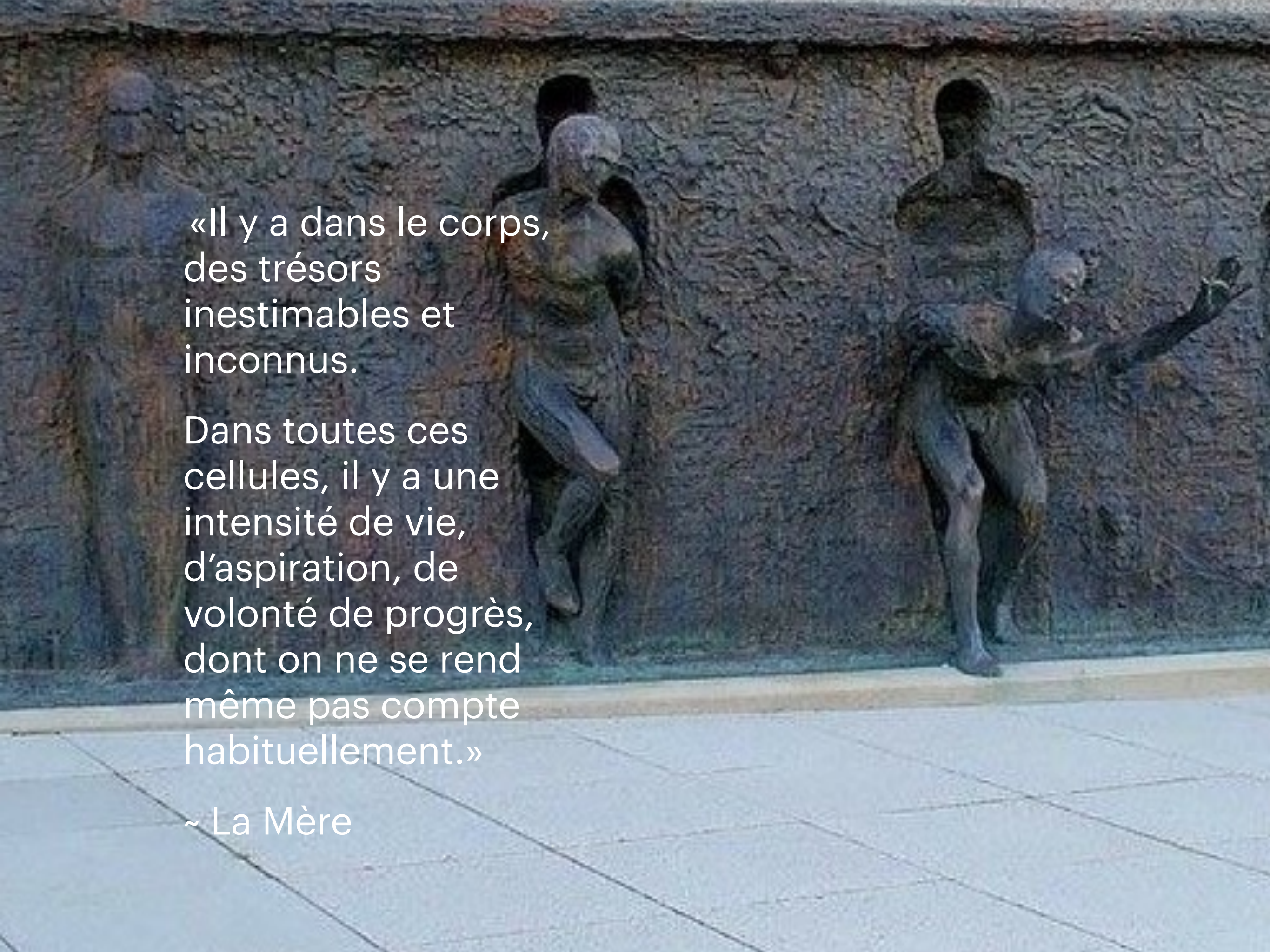
## Description de l'exercice - Arrêt sur images:

Trouver mon rythme intérieur et mes lois intérieures, indicateurs du tempo approprié pour VIVRE, et qui vont guider mon activité extérieure à travers MON CORPS\*.

Attention dans le moment ici et maintenant, la respiration et l'observatrice ou l'observateur de celle-ci. Accueillir ce qu'il dégage, et une fois prêts reprendre le fil de la vie.







«Il y a dans le corps,  
des trésors  
inestimables et  
inconnus.

Dans toutes ces  
cellules, il y a une  
intensité de vie,  
d'aspiration, de  
volonté de progrès,  
dont on ne se rend  
même pas compte  
habituellement.»

~ La Mère





**MERCI**

**PROCESSUS DE RESSOURCEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL**

**PAR ROSAMARIA RICART**

**@RICARTROSAMARIA**



**QUESTIONS?**

